An Carna Rasadh

An Seisiún Craeathúil

Anois ar dheireadh ina mhí. 120 nóiméad. Is an doras a rinne an chlaicas le chéile.

An Filóisitheoiríocht de na Seisiún Creidiúcháin
Oibríonn gach treachtán tionscadal Kernel trí mhíreadh (protocol) – fhreamóid cúramacha nó fáseacht speimhiúil a chur i bhfeidhm ar chléir sin. Déanann an Seisiún Creidiúcháin rudaí éagsúla. Oibríonn sé trí ghealladh: ceol, téantraí, stair, scéaltaíocht, forbairt coimhéadach. Níor é an isiolas ag dul ar an gceann. Déanann an grúpa é. Is cosúil an isiolas an fhírinne.

Tá teagmháil an seisiún créidiúcháin ar an gcóras an ardscóis áraite. I gcóras ardscóil, ní curann an oiliúinn an scoir ceardal – déanann na stuideoirtí é. Curann an oiliúinn an ghnáth, an gcuimhne, an míchadóireacht, an teicníc. Tabhann na stuideoirtí a chladaic agus a chinnteachtaí. Ar deireadh an scóil, fanann an nóiméad aon rud a dhéanadh an gcóras – ní an rud a ndéanadh an oiliúinn, ní an rud a chuntáil aon duine ag éirí an tós. Is forbar an chomhairt sin, le gach séimhiú agus gach mbreathúil, do na daoine a dhéanadh é.

Déanann an Seisiún Creidiúcháin uair ar fhéile. Is 120 nóiméad é. Téann sé ar an léimhneachán – fanacht an tacar sa chladaic duit sa n-am duit go dtí a bheith rudaí ró-mhartha. Déanann sé trí cheol, cuimhne, cultúr, téantraí, na tseachtainithe chléireach domhain, agus fanann sé trí an táirgeadh mhíreadh agus an teacht síos ar léimhneachán. Déanann gach seisiún rud a n-á thuiscaint ar an grúpa ach nid ion gcaithfidh é ach go háit. Sin é an príomhphéint.

Blóca	Amach an tAorán	Cén Ghéar a Théimeanna
1 — Seachtainne Coir		Láimhseáil an t-tanán. Athreagair tairchtéar roimh aon rud dúshlánach.
2 — Rituál Cuimhne	0:15–0:20	Focal uair ar bith → fhírinne → léamh go léir → do thioncharacht seo amháin.
3 — Teircheathan Ceoil	0:20–0:45	Amhrann gach clárach. Éist ar fad. Comhaint faoi an rud a bhí acu sa chloiste.
4 — Comhrá	0:45–1:00	Stairchtí, tábhair, filmlí, spíorp. Cén fáth gur

Cultúreach		chomhriartha é an tábhacht. Cocain na Coca-Cola.
5 — Seisiún Éalaíonnraí	1:00–1:20	Seo é sin, castáil sé, crutáil sé. Nó scríobh anois, crutáil ag an chéad beartithe.
6 — Tuathaim Éadradh Ról	1:20–1:45	An chathair, an iompar, an tairiscint. Léann fharsaing. Cúramachtí slándála páirtithe.
7 — Aithriúáil Prótacaolaíochta	1:45–1:55	Déan deoir leis, teagach leis, réamh leis. Láidirithe againte. Nuaúlad ar fáil.
8 — C'éadach fuscaidh + Bhéalochnas	1:55–2:00	Léigh an fhíorair trí Bhloc 2 arís. Ansin, síocháin.

Block 1

An Réigiún Craíche

Plúig an tacar sa n-am bheith sin – 15 nóiméad de thaisméil glan

Cén fáth go raibh 'Cheerleading' ar an toiseach
Cuireann an mhodel teiripeach atá coitianta an obair chrualla ar an sonra agus an athchuairte ar deireadh — má tá sin ag teacht ar bith. Invierteann an Kernel é seo. Taeann an 'cheer section' ar an toiseach toisc go bhfuil an sísteëm sinfearach ag teastáil ón gceann chun an t-athraidheacht agus an t-tábhacht a fheiceáil i gcónaí, go raibh dul i gcrích ar aon rud úsáthach le cruc. Déantú ar chomharthaí shonnach doiriúann an freagatas gnáth de ndíreach. Déantú ar athchuairte léiriúann an freagatas ionannú agus ceangal. Bheidh tú an t-talamh ag lú i ndár bhfíor roimhe, i gcónaí go deireadh.
Ní hea sin an 'cheer section' mar athchuairte álainn. Ní hea sé 'cainneáil rudaí álainanais chun gach duine a bheith níos fearr.' Is é sin é gciontú ceimeáil neura-cheimíche: dopamine trí mothú, oxytocin trí faisnéis, séreonin trí smachtú isteacht nasc sócial. Ba cheart go ghleadiúfadh gach duine sa chardáil go bhfuil sé feiceáilte, go bhfuil sé tábhachtach, agus go gabhann i gcónaí na daoine ag féachaint air go raibh thú ag teacht. Tá an t-athraidheacht chrualla atá ina dhiaisc tar éis an áit sin ag dol ar bhealach gciúin.

1.1

An Formáid Cheiríoch Trí-ras

Chéart é go bhfuil gach truaille difriúil — le chéile, cheadrúann siad an gcurchu ionannach iomlán

Rúnda Aon – An Carruithe Téairíochta
AN FHIACAILITÍ: Tosaimid le seo. Gach duine atá anseo sa gcluiche seo anois, a cheardlann a bheith anseo. Ní mhéann an cheardlann sin. Pleionoimid é.
Cúir an fhoghlaim ar gach duine sa seisiún, amháin go deo. Déanann an grúpa freagra.

FACILITIÚTOR: Tá [Ainm] anseo.

Tá [NAME] anseo!

Gáireáil ar an duine seo chugainn. Déan é seo do gach duine sa seomra, inclú tú féin. Ne quaidh tú cuataithe.

Rond Dá — An Aon Raitíord Deoir

AN FÁILILITÍOR: Rúnd Chagaim. Táim i ndáire aon rud fírinneachta a chur ar gach duine an seo. Rud iontach atá aynne de ranghaí mé. Ní chomhartha — rud fíor. Ansin is cuireann an grúpa é ar ais.

[[Ar imithe an voltaic an seomra. Do gach duine, déan sonraí fheordacht an-tairseach ionghraí: 'Chuala Marcus amach trí bhéarla thíos.' 'D'fhaist sinchéile an ceist nach raibh aon duine eile ag iarraidh a chur táir' bhliain.' 'Tá Dev fós anseo.' Ansin:]]

FEILITIÚTOR: Is fíor sin.

Is sin é an sráchúil.

Má tá duit deachtainn rudaí fíor an speiseifiúil a chur i gcónaí sin do charachtar— déan: 'Tharla [Ainmhí] ar ais.' Is fíor sin ar feadh naoi, agus is ar feadh naoi ceart.

Rond Trí — An Doimhnacht an Ghrúpa

MEÁNITHEOIR: An deire rúnd. Chugall. Bígíth mé ar gach lín. Tá tú ag déanamh é — aon rud a tharraingt. Ná smaoinigh. Freagraigh amháin.

FACILITIÚTOR: Is an rud is deacraí a dhéanamh an tseachtain seo —

Léitra Grúpa — Is féidir aon rud, aon duine, agus tá an bóthraíocht ar an bhforáil.

FACILITATOR: Is í an t-ainm an-t-uile rud agam faoi mise, a ndí raibh mé ag bréagú aois bliain ann —

[Ghrúpa Freagraí]

FASILITÍOIR: An fáth go mheascann mé atá ná —

Ceaneála Gréuple

Lig an fhreagraí teacht. Ná a chur i gceannaire. Ná éadanú. Teagmh:

Seo é an fáth atá anseo. Luí mé!

TREOILITH CHOIRTEAN DO FACILITÁTOR — Gléasgaí Teachta do Cháin Aiseanna Chomhfhreagraíochta Íochtarach

AN GEOLAÍTE STÁDIÚN: Státáil ar gach duine. Téigh ar fáil an gcircol — Ceann de charachtar cúpla dúshláin, coineálann do charraí ar an gcéad sin le teacht an geolaíte. Ar dtús, sineirí, ansin níos tapa, ansin an-tapa is féidir.

AN CHÉIRT CHÉANAIR: Roghnaigh duine (voluntair). Chéanann an ghrúpa a chaint athrá na n-eolas leo trí uaire borradh le réamhghnéithe i bhfad. Freagraíonn an duine sin le phríseanna chéile: 'Agus is mé [iompair cúis faoi mise ag é ort anois].'

AN SOLO GAITAR AIR: Ceannaíonn an facilitiútor athrá de duine. Tá an duine sin ag 10 sciathanna de ghaitar gair/gnáth gair/sport air an ghaear — aon rud é a thaitníonn sin dó. Coineál ann an t-ainne sin. Téigh chuig an duine seo ón chéad.

AN SPRÍNT CHUDAILEACH: Paireáil. 60 sciathanna. Déan do chpáirtí gach rud atá ag breatheacht uait faoi dó chun taireacht an-lá a chur agat. Athghabháil. 60 sciathanna ar ais. Ansin: 'Cén chaoine a cheolta tú?'

AN CHOIÚLAÍAN VICTORY: Do gach duine a thug ar scáthú chomhthéacs cánás do th[::-a n-diarracha sin seo (lá faoi gcíos, míos, bliain, gníomhú, phone ar

chaithníonn mhaith, an codladán ar an nócht dá chéad lá ar th réidh) déan gciúlán de ghaoth sa chosúil ag an ghrúpa.

Blócc 2

An Raitíocht Comhnemoidh

Focal amháin. Bainse amháin. Ardán amháin a mbíonn cuma do chóir an chumras seo maoid.

Cad é mar a bhfuil an Ríthual seo ag bunaithe
Cruthaíonn gach beartas rud é nuair a n-éiríonn ní hamháin ó thaobh bheartaí agus nach m-éirí trí dó go deo—an grúpa speisifigh de daoine seo, ag é an am speisifigh seo, i staid speisifigh seo. Amhann an Ríthual Sméaradh sin é. Ní cheann é an próiset a chur i bhformad nó a doicimíocht. Amhann sé focal amháin ó gach duine, a chóimeáil acu i bfhoclóir, agus a léamh an phoclóir sin go léir. Is minic gur chaoi bhrí sin é. Is ionann é go deo. Is dóigh é go deo do sheonraiche seo.

FHACILITÍ: Sebelum go mhaoir — an Ritulach Cuimhneacháin. Tógann sé cúig nóiméad. Is breá li do chionnairt seo agus do chionnairt seo amháin.
FACILITÁTOR: Gach duine: Scribh focal amháin. Focal ar bith. An focal chéad sin a tharla duit anois. Ná tacúil é. Ná roghnú an focal ceart. Scribh an focal chéad sin.
Cuir 30 sceandáil.
Coinnitheacht an focal – nó teacht trí do chléann agus insíonn gach duine a chur.
[[Réiteáil siad i chéimhleat an chómhairle a raibh siad. Ngeolaí é atá gan théachtaireacht ginearálacha. Léigh é go díreach mar a tharla.]]

Facilitéator: Is téama don fachtrain seo:
Léigh an fhírinne.
Sinéir. Lig dó a cheannach.
FACILITIÚTOR: Níl an teachtain sin ann aon spáice eile. Ngealfaidh sé arís. Is an tagairt seo. Oibreoidh muid é atá deasmhacht ag deireadh an téamh.

Uairéad An-seintsíchtí Cuimhneachta — Cad é mar a bhfuil siocabh acu i ndáiríre
'Tine facadh Díoilín Táine ualach.'
'Ag rith ar óstha duit i ndáire a bhí ag mé dúirt go raibh mé ag déanamh cinnte

gur chuid uasachta.'
'Gorm. Máthair. Gásta. Beag. Chuaith. Ní. Tá.'
'An n-smacht coffe prais anois a d’fhág sé aon duine do chúnas ar aon rud.'
Ní raih an aon de na rainseo. Bhí gach ionann acu fíor do ghrúpa a léitheoir. Ní chionnann an fhaisealtóra an anseintsícht a deirghníomhú. Ní chóirimid an ghrúpa ceart nach bhfuil sé magadh. Tá sé go simplí mar fhírinne de chaoi a chur i bhfeadú go raibh rud éigin ag teapas anseo.

-
-
-
-

Blóca 3

Oibriú an Cheann Comhnaíocháin

Amhrán ac léitheoir díreach. Éistadh pobal. Comhrain ar an rud a tháinig trí dó.

An Meicinisim Teirapiúil

Is minic an t-uisge a chrútonadh gníomhú i bhfeirmeoireachtaí níos mó de ghnáth buartha ná aon stimúlra eile. Tá an cortéx audadóireach, an cortéx motar, an córas limbic, an líneáil mode dealtachtach, an gcnarsaint comhaireann—tugann gníomhú ar gach ionann táisteáil cheol. Do daoine ar scéimeanna fróscais, tá sé minic go bhfuil an ábhar éadromhain atá ag iarraidh íocfaidh leis an áit a mbeo, sin é sin gníomhú; gleannann sé brí máthair an spéis a bhí an trí roinnt: i ndáiríre, i do chinn, agus tar é sin, an ábhar.

Ní raibh an *Meitheal Teirapiúil Cheol* ná roinnt líneáil cheol a sheadhalta. Is gceart an gceartú ar thioncharálacht an chuid duit le gciúin dalta go hiontach, agus trí mhaoladh i gcnápróidh daoine a chuireann déanamh do chuairtealt le chéile, agus an uirlis a ghéileadh. Is an naineamh sin an ggnótha teirapiúil — ní an amhrán féin, ach an nóiméad de measúnadh "seoi sin é an gníomh a chuireann an t-amhrán seo do mise."

Níl aon gcannail ar cheolánacht cheolacha. Bealach cheol nach ríomha agus bealach cheol nach ró-phrionshaí, seo ar fheabhas. Tá gach sin ceart. Ba cheannas do ghruppa a éistí — a éistí go rialta, ní nach fanacht chun aon réacció a sheadhalta — agus an uirlis ar an am go mbeidh siad an nitheacht sin uait faoi seo a rá.

FACILITEÓIR: Rond cheol. Cuireann gach duine ceol aríos – ceol a chiallaíonn ruda é do chaoi a bhfuil tú ag obair air anois. Is féidir é a bheith athbhreagúil, is féidir é a bheith ciúin, is féidir é a bheith leis anghras, nó is féidir é a bheith an ceol a raibh ag éilimpiú ar an chéad uair a bhí ruda tábhachtach ag tarlú. Níl aon freagraí bacruithe.

Glacáil ardán amhráin, nó déan do phéipearlaí an cheartáil dóibh ar ghnáthóg comhpháirteach. Déan iompar gach amháin ar feadh 60–90 sceandáil — ceart go raibh é i gceannas le chéile ach nach bhfuil sé is minic gur ann go bhfuil an gcluiche ag tapa. Tar é smannadh gach amháin:

FACILITEÓIR: Rhaois an chóir seo do [Ainm]. An [Ainm] — aon gceann: cad is é mar atá an g+… (sing) seo duit?

PATRÚN: [Í chéad fhóir□acht. Ní scéal. An t-aimseartha atá ag an amhrán.]

Cad a hintim tú i sin?
AR NIÚDAIN: [Focal imithe n-daonna aonait nó cümár ó duine ar bith a cheannann freagra. Ní chriostách. An tábhacht atá acu.]

Nótaí do an Fhaiseoir ar an Rúnd Ceol
Do grúpaí ar bith atá gan ghléasáin nó ceolghníomhaí: hionún an seolta, nó réamhrú an amhrán i tréimhse tréimhse. Níor mór do gcionrad an cheol a chuí i bhfad chun sé fós a bheith i bhfeidhm.
Má tá amhrán cé *triggering* (teachtaire) do dheidhreachóir — a bhfcartha le gleniú iompair, le tráma, le modú — bheadh sin eolas, ní chaoi. Ba cheart do d'fhiseoir: ‘Tá tair agus rún ar an amhrán seo do dheidhreachóirí áirithe anseo. Churfaimid é ar fad.’ Lean ar aghaidh.
Rathair a dhéanamh na "goraí" sinsearach, agníocúil, nó ceolacha i bhfad níos éagsúla. Bain iontach a dhéanamh na "caillteoirí" sinsearlaí, ar stíl ceolach, nó ag líriteanna gníomhacha. Ní raibh aon duine níos tairiúla ná an mothrainn eile.
Ní mise an ceist ‘an bhfuil ceol seo do thoil’ — is é ‘ca bhfuil ceol seo ag iompar’ a mheanam. Bhíonn an difríocht sin ag ardú an rúnd ar an macartha duit trí cheangal le mar sin agus ní trí mhiuchán.
Má tá duine ar an gcéiliúradh an t-amhrán, beidh an ceist: ‘Cé ceol é atá agat iompar anseo ag éadrom?’ Is é sin a gcórascaí.

-
-
-
-
-

Príomhbhunannacht	Téamaí Amhráin – Cén rudaí a théann amach go minic
Ardghartán	Roc athard, hip-hop le glanadh, metal, anthems spóirtrialtacha, seanraí faoi chomhhaireacht nó ag féachaint nó ag biaimh. Tharla sé sin go minic ó seanraí ó na deagh-fhás a raibh ionannacht do chomhartha.
Ainníseer (Met/Met)	Acústach, orcheastríúil, go léitheoiríúil, amhráin a thaigndeanann cuimhneacháin pearsanta, amhráin faoi chomhthuthachta, nasc, nó diubhlóid. Seo de ghnáth amhráin ó before úsáid an tús, a dháirtheadh cé a raibh iad.
MTHFR (leathnú)	Dosúil – amhráin go minic a cheangailt le cúram, le nápairacht, le sáis ná talún na tapaidh de réir. Buí, is an fuaite féin an freagra.
Ná sin air aon chabhair in aghaidh an athbhreithniú aráis	Ádhann go raibh an amhrán a raibh ag éilín i dtiorthmhaol is luaithe, nó an amhrán a chuirte duine dó idir anois a chur de rér. Léiríonn na nceolanna seo an phointe athdhearga.

Dubhán córais iadfeasaí díriúcháin	Is minic ceannamaid éagsach a thioncharálann conas atá acu ag teacht — ceol nach raibh siadharcnamh acu le linn úsáid gníomhach tobh ar staidíocht nach raibh acu fós.

Bloc 4

An Comhrac Cultúirúil

Stairchtí, tíos, ealaíocht, eolaíocht – agus cad é mar shampla gáireach é an téacs

An Filosófaracht
Imíonn an mhodel mórthaile de bhuanann: go bhfuil an t-ainmneacha gan úr, agus go raol córais an duine, agus go léiríonn an rogha a charaíocht a measc. Imíonn an mhodel ceartachta: táainmneacha i gcumhachtanna, a chuireann cumhacht cumhacht ar na t-ainmneacha, agus athraíonn an macartha gach rud faoi na gcairrleachta. Ní thẻartú le cocaine gan tuiscint ar lóide coca i gcumhacht Andean. Ní thẻartú le opioidí gan tuiscint ar rótaí trádála opíum a chur i bhfeafán ar eacnamaíocht glóbail ar feadh dóibh na haon sin ceanncinnte. Ní thẻartú le ál gan tuiscint ar Phriobhoidh, ardú, agus an oimséadh an cocktail mar chomhartha sóchailte.
Ní fhreagraíonn Síopráistí an bhuanann. Déanann sé ceartacht ar measc. Duine a chualaíonn an stair an rud a raibh ag úsáid, tá tuiscint ar rud fíor maidir leis féin agus leis an domhan atá ar aon nósadh gníomhaíocht bhunaithe ar chrúin. Níor thugann an tuiscint sin cealladh. Is léitheoiracht é — agus tá an léitheoiracht mar uirlis teachtaireachta.

4.1

Rond na Pharlaí

Tosaigh anseo — léimeann preácholaí cinneál smacht níos tapa ná aon riarachán.

Mac léinn go dtí an anamnáirt – bíodh foirmeáil amach cé docht sine. Runda tapa é seo. An-uaigneas ar duine. Ná smaoinigh.

Mcheirimháil: An scannán filíochta chionn — tosaigh.
Ar an gcónair. Aon lucht féin ar gach cúig. Níl breatheimeoirí.
Céadglanúideo leotha — nó má tá tú cosúil, an gcláir is gciúin agat ó na n-óinneachas.
LÉASAÍ: Máthair ón táitge. An rud a dúnann tú a ithe má n-í raibh aon duine ag féachaint.
Riúnta róil coaster – nó an traid fisiciúil níos ionraí atá ag duine a cheannach chun a bheith agat.
FACILITÁTOR: An áit is fearr a dhéanacht mearas uait ar bith.

Tar éis an rónd:

Féach ar an rud a dháirt anois. Tharlaigh na ‘Warriors’ i raoinse seo agus gréamaigh rudaí go hiomlán éagsúla ná na ‘Worriers’. Bhí na seanaiméadacha éagsúla. Bhí na biaanna éagsúla. Bhí na gcláinneanna éagsúla. Ní dóighi do chomharthaí — tá siad an tsinéaracht do chardáin ó bhreith ag insiolair tú sin a mbaidh teastáil uaidh. Is tá mac léinn úsáideach é sin.

NA PATATURNAÍ PRIONSAÍTA N-FIONNACHA — Ceart an Cheartas a Thaispeáileann na Ríomhartha
PRIONSAÍTA NA GARÓR — Scéalta filmeanna gnóthaile, spóirt cónta, spíorpileanna, bia éagsúla (an spírice, an umami, an fhathasta), *coasters* (prionsaí) dréachtach, an bhliabháil oíche. Is é an fhiosainn cóisnéalaí: tacú, ísealacht, iarraidh athruithe. Tá gach Garóir ag iarraidh prifíl neurochéimeach sin i leisure a bhfuil siad ag iarraidl í i mbaineann an nádúr.
PRIONSAÍTA NA PRIONSAÍ — Scéalta filmeanna ceangailte do ní).* *Téamhann nscríbhní* nó *oibreáin* (prionsaí) an líonra, bia álainn (téamhanna ar chéile, bia maidir an t-am), *coasters* (prionsaí) bog nó níl aon. Áitimí caillte ar bia agus stairéad comhrá. Is é an fhiosainn cóisnéalaí: dofhriangleacht, suíomhán, comhrá emocionale. Tá gach Prionsa ag iarraidh prifíl neurochéimeach sin i le leisure a bhfuil siad ag iarraidl í i mbaineann an nádúr.
PRIONSAÍTA NA BRÉANÓRA (MTHFR fhiosailte) — Scéalta sciontéala nó filmeanna do thruíinn an scéala, spíorpileanna straitéiseach, bia a bhfuil ceart ar nós féin agus ní do bpríomhartha, traimhline sinseara le hionaid cumhachtach, áitimí calmaid agus atá dealbhúil. Is é an fhiosainn cóisnéalaí: athbaint le gcoinne sinseara. Tá gach Breánóir ag iarraidh athbhreithniú nach gcuireann ionann fhios.

CAD É NAS BHAIR: Tá na prionsaí chun an leislíocht mar dúshláin athbhreithniú. Ní gcuireann Garóir a gcóinneáil ag athrú nó do staireadh *action* agus bia éagsúla, níl sé ag cosaint athbhreithniú — tá sé ag tosú leis. Ní gcuireann Prionsa a gcóinneáil ag athrú nó do staireadh scéalta nó ceanas táiréamhacha, níl sé ag déanamh níos lú ná an duine a bhfuil maratona táiréamhacha ag choinneáil — tá sé ag déanamh seo aige a shocrúinntsí seo a bhfuil a charraig sinseara ag iarraidl.

Ceathair croppa dá

An Comhrac fa Bhéar

Cén fáth go bhfuil daoine eile ar féidir leo agus daoine eile ní féidir — agus ce mhéad atá sin freisin agúntacht

FACILITATOR: An ceiste don bhroom: An féidir leat teachtain a thíos?
Lig do dhaoine freagra. Beidh dorcha "seo" ó duineanna. Beidh dorcha "ná" ó duineanna eile. Beidh doireann dhaoine neamhspleách. Ná bíodh an tacsáil. Ansin:

Cén chaoi? Ní mórchanúil—ach is biotteolaíoch. Cad atá difriúil idir an duine a dtiocann beardaí faoi dheireadh agus a mstopadh, agus an duine nach féidir é sin a dhéanamh?

An freagra micartha — Do Chéileanna a Chur Chuí agus a Thaispeáint
Ní raibh an difríocht i ngníomhthacht féin, nó inchtir, nó inchtir mór. Is roinn an difríocht ó chomharracht gnathacha: (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) a chinneoidh conas atá álcohoil faigheann ceartáil agus conas a chinneoidh sinal cúram an gcumas; agus chomharracht caisiúil (an chabhair dúnta an dtíreordáil le ráthanais, nó agaidh, nó éagairtear arís i bhfad ó smula) ó bhunthar saol; agus an stait neurochímic anois (a fhaigheann duine le dopamine i bpríomhstaid déanta conas é sin le duine neamhfhreagraúil le príomhstaid i bhfad-ghníomhartha).
Is duine le variants ADH1B*2 nó ALDH2*2 — pleanála coitianta i gpopulasúin Átas-Éigeach — a chraíonn flúrsáil, neamhsí, agus braón chroí tapa tar éis uaigneach gciúin ó thaobh sin tochasálacha (acetaldehyde) (an métabólit toxach) a chabhraíonn go tapa. Tá siad dírithe go nádúrtha ón gcaillteacht álcohoil mar gheall ar variant a chróinníonn an t-uisce ar an tséan. Is duine le variants OPRM1 A118G a fhaigheann freagra eufórach níos mạnhóir ó álcohoil. Tá duine le variants DRD2 A1 leis an-ghealghuain chóimeáil dopamine agus faigheann sinal cúram álcohoil níos gheartaithe tobhail nach raibh an tsinéamh cúram i gpríomhstaid.
Ní raibh an duine a channóidh stál álcohoil agus a fhigeann é ar feadh chian go bhfuil sé níos airge. Tá ar scaoileanna gnathacha difriúla agus ar chomharracht caisiúil difriúla. Sin é an fhreagra ar fad.

Ceathair pháirt trí

An Staire Coca-Cola

Cocain i bphocáil — agus cad é gur féidir chun í a shealladh

AN SCÉAL COCA-COLA CHOCAÍNE — An t-aitmat creidir

1886: John Pemberton ar fáil Coca-Cola i Atlanta. Brailleann an fórmúla túsáideach cocaína ó chéadán coca agus caféína ó chnúca kola. Is é sin ar maionadh mar tonic do mnáimh agus uisce bhuaidh intellechtúil. To sine de ghnáth é stimulateach to sine de ghnáth, to cineál stimulanta taitneamh.

1903: Leis a chomblí sin ó chomhartha chósta agus chuidneacht measartha ar cocaína, tá an Coca-Cola ag dul i bhfeidhm úsáid chun éadach coca leaf 'dechocainaithe' — an t-táiteann coca gan an alcaloid cocaína. Fanann an caféína.

AN CONTEXT CHULTÚRAÍCH: I 1886, ní droga gníomhaíochta ar an gcolúnn é cocaína. Is fhiosraidh a úsáidtear i ngnéithe an taic, gnáthbhunú agus fhiosraidh patainsetiúla. Éiríonn Sigmund Freud ag scoirimeáil 'Über Coca', ag iarracht é do hiúchtir agus do chóiríoch cocaína ar an mórfeína. Tá sé i vin Mariani, alt uisce bhfreancheach iontach a fháil athbhreithniú ó Papa Leo XIII. Tá uisce bhócaína i gceiliúradh de dhíogháil Stáitue Leirtacht.

CAD A THAILL BAO: Ní fáth go bhfuil cocaína ann i bhfadartha, ach to cineál a chuascaigh an imeachta san ghníomhaíocht, agus tháinig sé ó bhainseán chultúrtha, agus thug sé é ar fáil i gciúin mór do daonraí gan cairteanna traidisiúnta ar na planta, agus bhí na toradh chóiríochta ina fhaileann ar chomhartha.

AN FHOCHAN: Ní chaithfidh an moleacúil. Chaithfidh an context. Téann lá coca a itheann ar fháirmiándar Andean ar a gceannasacht, stimulateach mheadúnach, chuireann é an chard ar bprionn agus an t-aicmeas uas, agus tá sé á úsáid go sábháilte ón gcéine for charánta chultúrtha. Cocaine hydrochloride, éadach agus snorted i chléabhán nightclub, leirtar an gcomhthéacs seo go hiomlán agus thugann spín a dopamine, 10x níos trom agus 10x níos tapa ná an lá. Éad moleacúil. Príomhghníomh fhiosraideach go hiomlán é acu.

cuatro pharatóiseach

Na Comhracadhacha Comhthéacsacha

Mar gheall ar an áit atá tú ann, is deartha é an maanaíocht atá ag aon bhainneán.

Conteas	Cén fáth go raibh sé athruithe ar gach nithe
Leabhar colca sa sórdón	Stimulans máin i gcomhthéacs cultúrtha a rialograíonn úsáid, am, agus contéxt smhachtacha. Úsáidtar é don airdéalt, oibre, agus ceardlann. Nár fheiceann sé domhaincoladh an próifíle dubhghníomhachta cocaine níos sinníde toisc go bhfuil an tionschlú agus an modh scíomáin go hiomlán difriúil.
Peyote i gceardlann aird-mhainneoirí na hAmharica	Cimeadh rituálach, comhionannach, agus struchtúraithe, le teaghlacháil, intíon, agus incorpáileáil speirimseartha. Is é an teachtaireacht farmacolaíoch sin breisiúil ag úsáid mescalín récraisiúnta — ach athraíonn an cóimeáil gach rud faoi í an rud a phrócessíonn an chéimeanna.

Opium i Shina an centad 19ú	Práta sócial le normaí reachtainnithe, suíomhacht, agus rialú a charracht — go dtí go r-ionruith an Chomhpanyocht Índi an Bhritánach an teirtháil agus an dáileáil do chinnithe iompairachta, mar sin an margadh a fhliuchadh agus an gcorcraí sócial a choinneáil. Ní raibh na Gortaí Opíam faoi chiallmaracht. Bhí iad faoi glaodthaí cairgi.
MDMA i Léitheoireacht Clainiciúil Aicmiúlaíoch	Déantuithe i comhtharthaacht chomh sábháilte le terapeúlaí chóirtithe, pre-seisiúnáil, agus inbhileadh tar éis an seisiún. Tá praostáil pháistí 3 ag léiriú go nach bhfuil 67% de gach siúcra PTSD i gceann na gciateracha diaigneacha tar éis trí seisiún. Tá an moléacúlacht ionannach do 'ecstasy' áraimid. Tá an coinneal go hiomlán éagsúil.
Sassafras (safrole) in Thai.	Téann an scáth rúin safrole, pre-ursor do MDMA. I ngéaracha an leigheas Thail agus na hÉireann Tonn-Thearach, tá an rúin sassafras ag dul i gcónaí ó shionnach mar tae do shaol agus do pnontacht. Tá an comhartha safrole ní hamaigne, is gspréadh traidisiúnta an múinteoir, agus tá an comhthéacs cultúreach mar leigheas. An ceann comhthéacs sin, atá air a dhol ar aghaidh agus a shintetisú in PMK-glycidate, ag teacht i ndréacht uímhne pre-cursorach i msaothú MDMA an-dghníomhach. An pránta sin. Comhthéacs sheanachtach go hiomlán.
An ál sa Stáit Aontaithe tar é an Bhloiscghníomhordáil	Ní fhathastáil an díosacht (1920–1933) le cúnamh. Tharraingt an grúpaíocht agus an síoslódáil ál chun an gcrimbhéad, uaigneacháil an forbairt ar spirí cúnamh níos geacra ná an gcóras. Agus cheangaláil iongáil don Mháfia na hAirmannach. Nuair a bhí an díosacht críochnaithe, tharraighed an ranganna cúnamh ar an gcomhthéacs ar an díosacht. Ní chuair an chomhphobal móra ar an fírinne pharmacological.

AN RÚNA A CHOIMEÁNNÓIR Ó LAOCHAIR CHOIÚNNÁN.*

Ní féidir leat do gcomhthéacs féin le príomhbhunras a thuiscúl go hiomlán gan an chéad chéim a thuiscúl—an anamnach, an cultúr oiriúnach, agus an comhthéacs speisifíc ag bheil tú iomaí an dá. D’athbaíonn daon athaisúil gur a bhí Cocaine Coca-Cola go dtí 1903 ar cheann de ch%+ an dhláthra agus an mareaíocht agus an cead cultúrach, an caipnóir a sheiceáil atá ag fiosachtú maidir le cocaine mar bhunras á hoil. Ní chialladann an thuiscint sin go ndéanann cocaine síochair. Déanann an fhioscas is breithithe i dsteach go mheadhraí faoi shéanacht.

Ní féidir leat a bheith ag pretendt i gcorp uí bhfuadar opíam nó umaid bhfionn-phóppa na Pharsaigh mar cheann de thabhairt an t-uisne. Ní go ventiar na rollaí

sin ach go bhfuil gcomhthéacs cultúrtha agus anamnach do theacht ar bith. Déanann an t-uisne a bheith ró-chomhartha i dsteach go mhéadhraí, i gceann de thbhíosaí. Samhcas atá agat ná do thuiscint go bhfuil an fionn-phóppa na Pharsaigh ag fanacht sin toisc gur d'fhálbhaíonn an eacnamaíocht agrar ceangailte i gsinneoirí raoin sin le 40 bliain de gcnóis ar uair an oiliúinn, agus go ndearann an thuiscint sin athruithe ar an síosruithe mór-ghéografaigh na líne cháilíochta atá ag bheith agat.

Ní ort craoigneacha a úsáid ag baint le chéile le gcréaduáil. D'athnaighinnt, nó cultúracta, nó sinthas i gcomhthéacs a chuireann aon cheartoirí duit. Is é an thuiscint ar na comhthéacs seo díreach páirt de do thruí thuiscint féin.

4.5

An Sonradh na Ciúinneanna

An fhírinne, an ealaíonra, an eadraíocht, an scóirt—cuplaithe le do chleacht—a thaispeáirt ar gach treollaíocht

Domáin agus Aifrneoir/Bairneoir Mac Taistil	An Gnó o'r Íoslaí — Préscéimí Chun Úsáid
Ríostóirí — Stair Scéal Géimí Hiomlaithe agus Géimí Éxtríme	Bhí Georges St-Pierre (GSP) ag oiliú go tapa tar éis gur tharla carthaíochta ag é mar mac — agus chuir sé an gnirge duit domhan físachartha uas do mbeartaithe sport cúmhaíochta de chéile an tUFC sa stair. Cruthaigh Tony Hawk an 900 — trácht geart ar dúshláin a rá gach duine gur deiríocht físachartha an — ar lá go raibh sé 31. El Capitan, tábhachtach é, i n-solo fhaisteal dó. Ní theastaimid aon uaimhbhaine i gceangal leis an tíríonadh a bhí riachtanach do na hệmat eartaí a mbainíos.
ACHOILLAÍOCHA — Ceol agus An tSaoi Staireachta Teorainte	Bhí Glenn Gould, an pianóist ar scileanna is tábhachtaí ó thaobh téchnice i thuoisín na ceanncinnithe, le rud a mheascann muid anois le fhorbairt cúmhaile agus difríochtaí léitheoireachta—h-ughaí sé agus é ag éistriú, agus é gnéaltáin a léamh sa haimhread, agus cúram a úsáid ina bheith ag léamh an oigeáin tar éis 1964. Chéannigh sé an tartha iomlán an príocseálaí don chairoir domhain i bhfilimí a mheascann fós mar gclárúcháin nach féidir a úsáid arís. Níol Aithníonn a Chaitrín na bpríocseálaí ardchaillíochta trí bhordúil ar feadh a dó tar éis a dhúnadh ag 26—bhí cheol é

	tábhachtacha ar scileanna timpeallachta don margadh, ach ró-ríalta chun é a fhágáil.
MTHFR/THINKERS — Staireacht an Eolais agus Córasanna	Chuir Nikola Tesla a' do chéileanna ar ísealadacht iontach agus bhí aige athruithe metabolaithe tábhachtacha go héasca, - ní raibh sé in ann caimpiú chun cóimeanna áirithe, bhí gá do shleap an-túathmhain i réimeanna tábhachtacha, agus bhí léitheoirí aige amháin nach raibh sé ag sin é tugadh isteach ón gceart ar feadh an ndánta. Bhí ionghníomhaí sé tuioladh an dáilealtéar, an radhio, agus an bunús trasnscóirne ar gceangal ar feadh an daití bainne an tslán agus an mháis. Éada Lovelace, scríobhaí an galgorítim ríomhphrífíochta faostana i 1843 agus ag rialú neamhoga a chairde. Tharraingíonn an sísteama iompairte, ag tacaíocht céimeanna, obair tioncharach iontach.
SODÁLAIS CINNE – Staire Chomhphirtithe	Bunaithe Eminem ar choinn i 32 duit duit sé ar bheith go dian tar éis chosúil a mharba duit agus tá sé ar bheith go dian ar feadh 15 bliain – tá a lúth ar dfostair a bhaineann le carraig, i gcairí an-fhreagairtacha de na lúth a bhaineann leis, de na lúth a bhaineann leis sa cheann. Tá Anthony Kiedis de RHCP ar bheith go dian ar feadh deacatha agus scéalaí uasraidh a dhéanamh ar a chrócaireacht, *Scar Tissue*, agus anois ar fáil i dteagmháil do chréideamh. Óg na scéalanna seo, tá Russell Brand ó chíosadh aerainneóideas ar hheroin do chur i scéag, agus an an-chraobha níos soiléir de na mnáisteoirí ar an mnáisteoirí do chaitheamh. Ní theastaíonn an ghéimhde na chreacht do an t-ádhpriontse. Tharlaíonn sé tharlaí ón fháil aige.

Blóca 5

An Seisiún an Éireannachóir

Dubhghní ina bhfad a chruthú rud nach bhfuil buannach dom. Ansin déanamh é — nó tribheáil é ar chaitrgeal seo.

An Rúaltacaí Seisiúni Scéalaithe

Tá trí rúaltaca agus trí rúaltaca amháin. Ba cheart aon rud eile ar fáil.

Rúaltaca 1: Comharthaíonn na gceannais. Ní scéalaithe ar duine ar bith – ach comharthaíonn na gceannais ar duine ar bith. Díreach scéalóirí, ainm carachta, atáse nápairí, ceannaireacht miseabhabháil, athruithe dúnta. Má tá aon rud caillte agat, ní scéalaithe tú in oíche seo – tá uirlisgeoir tú, agus níl do uirlisgeoirí ceannaithe do chéalaithe do scéalaithe cad a dhéanrac dóibh.

Rúaltaca 2: Ba cheart gcuir i gceart in an scéal. Is féidir é a bheith fiche, fainctéach, sciúintí, grádh an tserbhéaracha, comhdhraidhe, ionadh scéalaíochta. Ach ar dtreo an scéalaí seo, ba cheart go mbeidh aon chomhaol ar fad fíor – sin atá ag teacht ó chomhartha fíor, mothú fíor, suíomh fíor.

Rúaltaca 3: Tá an tslainte sa scéalaí, agus áitíonn sé sa scéalaí. Má cuireann duine ruda fíor agus doiriú lácht into carachtar, ní úsáideann an gcomhpháirtí é chun an vitriú dó tar éis sin. Is tá an fíor-theartsa do scéalaithe cosaintaithe trí an gcomhpháirtí fiche. Ní chóras díreach é seo – is é an mhéanachas. Ba do chomhpháirtí fiche ceadú mar fíor-theartsa nach féidir a sheoladh go soilleir.

-
-
-

5.1

Cabhair A — Scríobh agus Réitigh i 20 Ar Máin

Do grúpaí le energa agus brónscáil

Tá 20 nóiméad againn. Táimid ag scríobh scéalaíocht. Seo conas é a bheith ag obair.

AN PRÓCIS 20 AN CHUANN

CÚANN 0–3 — AN PRÉMIS: Iarrann an facilitéadóir: 'An téama seo, cad atá ann? An féinsceint.'. Bain an freagra ar deireadh atá ag fháil comhairle nó fuinneamh

ón gceard. Scríobh é ar an mbealach aon cheart scríobh ar. Is é sin an phrémis.
CÚANN 3–8 — NA CARACTÉARACHA: Cén chaoi atá sa téama seo? Táimid ag dul ar an cheard — bíonn gach duine ag ainm an charachtar amháin. Ní mór an charachtar a chaitheann siad. Ach duine a bhfuil páirt sa scéal seo. Scríobh siad isteach. Roghnaigh na haghaile a bhfuil an fuinneamh is mó acu.
CÚANN 8–13 — NA TRÍ CHUANN: Teastaíonn trí chúann ón gsinéar ar bith: an chúann roimhe sin a n-mhainíonn sé cabhrú, an chúann a n-mhainíonn sé cabhrú, agus an chúann tar éis. Fháil an chúann ar feadh líne uainn o dduine sa cheard. An féinsceint ina gcóras — cad a d’fhainníonn duit nó cad atá ag teastáil dó i chúann sin. Is é sin do dhscríbhíocht.
CÚANN 13–16 — CASTING: Cén chaoi a chaitheann duine an charachtar? Adhbhoreoirí ar dtús. Is é an rial: ní mór duit an charachtar a chaitheamh aige is órangacht do gceann féin — is minic a d’fhainneann an charachtar a cheannamh as an méidseacht is níos úsáideach. Is féidir an déileoir a chaitheamh ag an duine a bhí más mhór an gcaill amháin leis na déileoirí. Is féidir an bóthar a chaitheamh ag an duine a bhfuil caidreamh atá níos mó an gcomhthéacs le bóthar.
CÚANN 16–20 — AN PRÓIFIÚ: Déan é. Beidh sé neamhghnách. Beidh sé níos forbairte ná a chuinnigh tú. Beidh sé ag tascadh duit. Is é an neamhghnách é an príomhphéile — is seo an rao ar labh ar 20 phút le gach rud a raibh agat. Is é sin an scaoile.

Cúig pointe dá

Cabhair B — Éistigh an déanamh seo an chéad treachtain, cruthaigh an chéad treachtain eile

D’fhágáil do ghrúpaí a bhfuil smachtacht an gfonacht agus athscríbhinnte uí chóilí (Note: The original phrase "rehearsal" is sometimes translated as 'prátaíocht' or 'athscríbhinnte'. Given the context of 'depth,' 'athscríbhinnte' (practicing/rehearse) was chosen, though a literal translation of 'rehearsal' might be more appropriate depending on the specific context.)

FACILITIÚTOR: Anocht, éilíonn muid. An déanaí, éilíonn muid go pirt. Is creisiúil do an grúpa seo an scéaloidhe a éilíonn muid anocht, agus beidh sé ag éirí go pirt ach de mpríomhchláir an grúpa seo, do grúpa seo.

AN SEISIÚN SCRIBHNINTHE — NUAIR GÉ AN TAIR RO DEEP
AN COMPHARRATA TIONCHAR: Tosaíonn an fhaiceálí lena n-deireadh chéanna uair de na dtéacsanna túsach seo — roghnaíonn grúpa an t-éile atá ag cur an táinte is mó:

Prompt A: 'Éascaíonn duine agus tá rud éigin difriúil. Cad atá difriúil agus cad atá leis a dhéanamh maidir li dó?'
Prompt B: 'Dúchas do daini a gcaith níor chuairteadh agus noíscíonn go bhfuil rud éigin páirtithe uait. Cad atá sé?'
Prompt C: 'Rud éigin a bhí i gcuas síos a fháiltear. Cad é agus cé a fháiltear é?'
Prompt D: 'An t-ainmneach últimos a tharla dul ó bhain an gach rud.'
Prompt E: 'Comhrac atá dúnta a bheith riamh roimhe seo. Tarmh sa bhfad níos déanaí.'
AN SEISIÚN SCRIBHNINTHE CHOLLEAGATIVE: Scirbíonn duine. Cóimeáil eile — díreach, léimid díreach, nótaí carachtar. Fanann an fhaiceálí ag téamh an t-am agus ar bheama ná iontas gach féin. Níl aon scriosbhinnint ar an dtéacs nuair a bhíonn an seisiún scirbhinnithe réitiriúil — scríobhna gach rud, nádúrach an aon rud cho chomh réitiriúil a bhíonn an seisiún réitiriúil.
AN RÓINNSIÚ (ag seisiúní eile): Déanann iarracht ar na carachtair ag seisiúnscáil an seisiún eile. An raíl sin féin: scoirimear i gcontéast ar an chuid má tá sé sin ar an imní. Déantar an téachtaireacht a shéolta do ghníomhaíocht 10 nóiméad, agus ansin é a chuairteáil.

Theamaí Cheoilte a Athraigh ón gGrupaí Sciutháin – Úsáid na sin má tá Priontáil uile Grupta

Anainteoir Las: Cainte Las: Bíonn cainte u dtreochaí am – ar an am athbhreithniú ar cheann, ar an am go luaithe dóibh ar an chéad roinnt bliain. Ní féidir leo teacht ar athúlacht a chéile ach, ach leanann siad próiseáil.
Ionrad Gníomhaíochta: Ionrad Gníomhaíochta: Tugann duine suas ar an saol a bhfuil sé ag iarraidh. Nach bhfuil ceisteanna ag teastáil ó d'ionraidóir atá ar bith i gciúin ionrad gníomhaíochta i ndáiríre. Molann an iarraidhear go fíor.
Muiseam de Scelmidh: Muiseam de Scelmidh: Tá duine ag siúl trí muiseam a bhfuil gach táirge is scelmid atá de scelmidheadha a dhéanáil. Taiscóidh an t-athramh gach cosúil gan aon gciúin.
An Páirtí: An Páirtí: Tá gach duine ar an páirtí ag rith ar sonraí u rúin i gceann de mhaith a bhí acu. Tugann duine amach mar a bhfuil sé anois. Cé atá ag tarlú?
An T-athradh: An T-athradh: Fadraí anois a fheiceáil go bhfuil sampla hiongleach ar deirí an cur i bhfead isteach le hóla gairmiúil. Tá an sampla ag tacú ardshlíranna ciúin don chadh sin ar gach duine.
An Churála: An Churála: Cuireann duine féin ar churála. Is e leis an fhaighdeoir, an mghníomhú, an dochtúr, agus an múinteoir. Is an grúpa an chúirt.
An Lárnach: An Lárnach: Scoirtear d'a charachtar lárnach do bhaineann le

smacht. Scoiríonn an smacht isteach ar dá gcomhthéacs.

-
-
-
-
-
-
-

Bhloc 6

A Seán de Máthair

An chathair, an athrú, na cuimhriúla — domhain í an fhírinne

PRÓTOCÓL SLÁNDACHTA — LÉASE AN CHOIRÉAD SIN SEO CHOIRÉAD A RAONÁLIÚ

Téann an choiréad seo go domhain — an breistleacs, an breistleacs túsaithe, an breistleacs córaste an fhómhair. Tá sin intional. Ba cheart do an meicheánama terapeútach an traimhsí ar fad, ní an t-ceartaignaitheach. Ach ba cheart go domhain an chomhthéacs go domhain, ba cheart slándacht ar fad.
Déan an léimíocht slándachta go soiléir roimhe é sin ó thaobha: ‘Téann mé isteach i bhteirahacht domhain. Má cheart ar aon áit go mbeidh sé mó atá an-mhór — déan an fhios le focal ‘ANCHOR’. Stop ar gach rud. Tógann muid trí chéim. Tú a dhéanann an deireadh má bhí turas le teacht ar aghaidh.’
Tug an duine tacaí é acu uirlis tacaí — ní an cúnamhóir — a ndánta, a ndánta go gcinneáil ar an bhtearc agus a gseanchú le aon duine atá ag iarraidh tacaíocht.
Tá an chóraste síosbhéalaí fanteasach faoi bhfeadh: ‘Sna rá ceart sa charactear, áit é sa charactear. Ní úsáidlfan muinín shuícheálaithe aon duine cioltachta i haon chéim tar éis an chéim.’
Ní úsáideann an cúnamhóir na shuícheálacha sa shuícheálacht — tú táim an chóraste ar fad.
Croiseáil an choiréad seo neamhú riamh arne go dtí an stadáil an ceannraí teann — ní sheachain do ghlúm an duine sa breistleacs bláime.

-
-
-
-
-

An Méicánism Teirópach — Cén fáth a bhfuil seo ag obair
Íosann sa n-uaimhreacht (first person). 'Tá mé addicted. Rin mé na rudaí seo. Chuairte agam an náair bhantaí seo.' Déanann an n-uaimhreacht ion cúpla an duine i gcomhthéacs na traimhse — ní féidir leis ach é/sí a fheiceáil ón aonáil.
Cuireann an turas an roinn (Role swap) an bpriscneála isteach chuig an n-uaimhreacht sa ndáiríreacht agus sa trí-úimhreacht. Nuair a bhíonn tú ag comhionann an traimhse de dhuine eile ar feadh cúig nóiméad agus do sholáthar an téacs — feiceann tú rudaí a bhí inbhéar ón aonáil.
An gceannadh túsach (origin layer) — cén fáth go raibh rónacht ag do mháthair, cén fáth go rafaigh do athair, cén fáth go raibh an t-uaimhreacht atá roghnaithe duit i gcaillteacht féin — ní chiallanna an rud a tharla. Ach is é sin atá ag chríochnú an gréama. Is dóchas nach bhfuil duine a bhfuil iontas ar an córas a

tharla sa bhuntá thiar an t-aoncharóir dó nó ar an chomhartha sa chomhartha. Is é duine a chiallaíonn é — agus tá daoine a chiallaíonn an córas — ionann deisneach sin a chur ar cheann de gchtú.

6.1

An gcnoc

Tapladh an tacaíocht an iompair — go gcomhthéacsúil

FACILITATOR: Tutaidh muid go nitheacht a mtheastaíonn daoine dhá a bhfuil geall ar dóibh. Is buartha go hiomlán é seo. Féach an chéad sin, má tá sin uait.

Tá ar fáil: crocán simplí nó scord, nó crutáil cosúil uainn ón pasair. Tá an crocan ag léiriú an ailseacht buntáiste — an áraithe a raibh taróirt nó a phléofa.

Bíonn Ailinn ag freagairt.

FACILITÁTOR: [An bhfuil A]: Dúil linn i gcainneal: cad é an ábhartha is é sin atá ag léiriú an gathair na seo duit?

UIRLISITHEOIR: [Ainmigh é.]

FACILITÁTOR: [Cúppa an gcoinneal ar An Chomhánacha A.] Seo conas a fheiceann é a inchómhairt atlántais. Ní an t-ainm - an t-inchómhairt. An tábhartha. 'Is sprioc an dóchaí.' 'Is sprioc an [úsóir cócain / ál-úpóirt / bhannóidir méth].' Dúchas ar aon ainm a bhí acu.

FACILITÓIR: [Aine A]: Ag iompar sé seo — cén chaoi a fheiceann an domhan ó uair bhfaoi bhun airí? Ní do scéal í. Cén chaoi a bhíonn sé agat anois í ghailliú an faclan seo ar do chrann?

Cathraí: [Freagraíonn. Tá minúite is mó an t-am.]

Anois — le cead Phéarsainn A — cuir an gcnocán do Phéarsainn B. Níor úsáid Phéarsainn B an substaintse seo chéile, nó bhfuil carúlacht go hiomlán ciúineálacha leis í.

FACILITIÚTOR: [Caithe B]: Tá tú ag iompairú í anois. Cén chaoi athéidear tú? Cad é an domhainúil ó uair anseo, ó éigiltacht seo?

ABAINTEOIR: [Cuireann freagra.]

Ó mé, ag féachaint ar duit, gan an gathair, cén rud a fheiceann mé atá do chéile nach raibh tú ina fheiceáil nuair a bhí sé ar do chúll?

GEALLAÍCHT: [Deir an Ainmneoir B an rud a fheiceann.]

6.2

An Téilimheadáil

Cén raith a d'fhailt cách an diẽneggann — ó bhaile an traidisiún

Tá tú i daitníonn seo ó laeoid. Táimid ag coinní an t-oibriú anois. Cad a bhí acu ag déanamh cáiliúcháin — ó cheann do ch méadú?
FACILITÉOIR: Ní mar chultúim. Mar eolas. Is féidir leat é a fheiceáil ó chomharsainn. Cén gaúl a fheiceann tú?

PRÉISIÚN SEANSCÓRAIL — Conas a D’éilíonnann Sin
'Ó cheann uair — Is féidir liom a fheiceáil nach raibh tú ag ceannach an gradb ceart le tús maidir úsáid. Bhí géaracht an cortisol leoir. Bhí rud é atá thu nocht an. Bhí an gradb an tús maidir, ní an gnéirim.'
'Ó cheann uair — Is féidir liom a fheiceáil nach raibh tú in ann cabhrú ach amach toisc gur caithfí le do chuid ghníomhartha ar ghéaracht gach rud a bhí ag dul isteach duit. Ní raibh an t-ainmneacha an gradb. Bhí an réiteach ar an gradb. Agus níor thaitníonn aon duine réiteach éigin é sin duit.'
'Ó cheann uair — Is féidir liom a fheiceáil nach raibh na daoine ag féachaint ar do chuid bhlama maidir liom freisin. Bhí do shocraí ag ciúin. Bhí do charraothra ag ciúin. Bhí gach duine ag riaghladh an rud céanna le tús maidir úsáid agus ag chur ar gola do chuid bharla. '
'Ó cheann uair — Is féidir liom a fheiceáil nach raibh tú an-ighean ag tósú nuair a bhí do chuid bhlama. An-nís ion cúram iad an raibh ag tósú. An-nís ion cúram do bheir ar fhios an rud a bhí ag dul isteach. An-nís ion cúram raibh deagh rogha atá ar grial le rogha. '

6.3

An Lárúil Óriúnach

Áit a thosaigh an comháil — agus cé a tháinig leis é roimhe duit

Anois, téann muid go laistín níos éasca. I gár é seo níos mó éaglaíochta. Tá na rialacha céanna ar an bpraíomh — chuireann an ANCHOR an gáireamh ar gach nithe.

Déagraigh an duine chéad duit sa do shaol a modelaigh an ghnáthúlacht a chuireann na drochtáin. An duine chéad a thaigndaigh duit go raibh na drochtáin ag lagradh rialtaí. Cé post é?
[[Bain úsáid de tréan 30 ar an gceann.]]
FACILITÁTOR: Níorthann duit iad a chur ar fáil i mfon. Fanann maidir leo féin.
FACILITATOR: Anois — cé mhéad ba bhí iad i phéin faoi? Cé mhéad ba é an t-probléim ní fhíorghníomhach iad?

AN FLÓIRSEACHT TAIRSEACHA — An Biologia an Ghníomhúnta.

Taispeánann an sonraíoir an chomhartha seo — ní mar théarofa, ach mar eolas:

CUAISIÚIR DO THAIRSEACHT DRINKACH: chuir suas a chomhthéacs COMT do chaitheamh cuirsinol uile a dhéanamh níos tapúla ná a théann leis é a nsinníadh. Bhí an status MTHFR aici ag deonadh go raibh a nsinníadh seirotonin ag rith ar 40% capacity. Ní raibh an altal ach tábhacht ar charaí. Bhí sé riosúlacht farmacológach do mprobléom neurochéimiciúil nach raibh aon ainm le dó. Agus leanann sí é ó dheidhreachta roimhe sin a héigh ar fáil nach raibh aon ainm le dó freisin.

GUAILL DO CHAISEANN TAIRSEACHA: gcredíollann an Paradox na Seachtainne — gcreadlaíonn sé gobrannaí nach féidir leis tuireann caillte ar fáilte. Bhí an ghníomhaíocht, a chuid a bheith ag mothú mar téacs, ag mothú mar bhunann sinseadh dulainne do chomhthéacs Val/Val atá ag aon chomhthéacs ar fad nach bhfuil tuiscint ar féin féin. Ní raibh sé ag roghnú tuig an athbhreacht. Bhí sé ag éiscint ar pháircnealú neurnalógach nach féidir leis a mhíotáil.

AN BAIRD A CHUIR DHA CHUISLEACHT CONTÉ: bhí i gciúin. Bhí sé ag rialú rud éigin. Ní raibh an tairseach ag ionann — nó má bhí sé ag ionann, bhí an ionann ag ciúin freisin. Ní chóilíonn seo nádúrú do shláinte a chur i bhfad. Ligeann sé an pictiúráid a chríochnú.

GLUTAMATE AGNI GABA: do char ciúin ag leanas stress arpríoreach nach fhiosacha — an mac atá i gceannaidh go bhfuil an seánach, nach bhfuil an seánach sin ag teastáil ón bhféin toir, — áraimid glutamat/GABA atá ag fháil athchóirí ar fhírinne. Is cosúil go bhfuil na tuisleachtaí a chuireann cosc ar an glutamat (altal, benzos) nó a gcúinneáil an GABA mar go bhfuil an chomhthéacs ag obair go cuirsinne do chuid deirí. Ní raibh sin deordadh. Is freagra farmacológach micraí i bhforais é, do chomhthéacs atá ag éiscint ar an gcomhthéacs.

Seis man ceathair

An tAisighníocht

Ag teacht ó chléar an t-úrnair — agus ar aghaidh

FACILITATOR: Anois, is cosúil go ndraíomhann sinn an deireadh.

CHEANNOIR: [Do Phoireann A, a bhfuil an chabhairín seo gan anois:] Conas a nditheadh nach í gnáoidh é?

AN PÁIRTITHEOIR: [Freagraíonn.]

FACILITÁTOR: [Doh an grúpa:] Ní raibh an duine ar dá linnse agat díolach anois. Is dúhan duine a bhfuil córas sinbhaithe a rinne tacoláisiún arraithe, go base ar an eolas agus na roghanna a raibh ar fáil dó, agus a bhfuil anois anseo, i shrúabh sin, ag roghnú go rinneadh tacoláisiú sin a thuiscint agus mac léinn díreach chéanna.

FACILITATOR: Cén chaoi atá tú ag iarraidh go dicilt dóibh?

GACH DUINE: [Freogann an grúpa. Ionad aon ghrafadóire. Níl chionrad ar bith. An bhfuil ach an fhírinne.]

AN REPRISE NA CHEERLEADING — Tar éis an Obair Domhain
Tar éis an Téarmaíocht Éon-Céim — roimhe an Chiallódáil Protocolaire — éilíonn an chomharradóir reprise chéardal bríde:
AN COMHARRADÓIR: 'Tór anseo. Gach duine. Anois ag headha.'
AN COMHARRADÓIR: 'Bhí obair fíor anseo. Bhí sé níos mó ná aon duine a gníomhú i bliain an tléibhéal théaraip nóiméadach. Rith anseo i 20 nóiméad. Le chéile.'
AN COMHARRADÓIR: 'Tug do ainm. Do ainm fíor. Do ainm amháin.'
[Déanann gach duine a ainm.]
AN COMHARRADÓIR: 'Anseo tá tú. Agus chíl aon rud sin. '
GACH DUINE: [An bhfuil aon rud a teacht. Ceol, focal, ciúin — tá gach rud ceart.]

Blóca 7

An Ggnóthaíocht Prótocolaíoch

Déanscáil é, olcht é, riostáil é – nasc ceangailíochta

Conas a Oibríonn an Chainealach Assignála
Ar gach sidheantar, do charachtar ionann an chuid ceart protocolaire a staidéar tríord arainte chun an sidheantar eile. Ar an sidheantar eile, teolaíonn siad é — ní ritheann siad sé ar líne, teolaíonn siad é. Chéard a cheannann siad, chéard a dhéanann sé, cad é inneal (ná do bhreá), agus chéard a ghlacadh dóibh go háirithe. Ansin, cainealach siad an protocolaire eile chuig duine eile. Leanann an chainéal arís go dtí aon deatamh.
Ní athbhreithnithe an assignála. Is ról é—an ról an duine a bhfuil aire ar an t-ainmshael seo níos fearr ná aon duine eile i bhfad ar an áit seo an tseachtain seo. Tá status fíor ag an ról sin. Tá an ghrúpa ag táisteáil air acu chun rudaí i teolacht ar ais. Ní ciúin an táisteal sin — is tairseacht é.

FÁSILITÍOIR: Cainte roimh do dheireadh—an tairgseachán protoclais. [Anainn ón áit seo]—Bhí curthaoirt duit [Protoclach X]. Cé post dóith?

An duine a rialtáilte, teicheadh an protocól. Ba cheart dóibh a chur ar fáil: cén chaoi é, cad é an t-thaobh a cheideann sé, cad é an tábhacht dó, agus cad é an rud atá ag an duine personally ón í. 3–5 nóiméad.

Ano chéisteanna atá ag an ghrúpa?

[[Deirghníomhartha brise — 2 leatrenn. Ansin:]]

Oileán, cé do chosnaíonn tú do síomróid seo anteach?

PATRAICIÚNTÓIR: [Teorainn ainmneach. Teorainn an skrúdáil.]

FASILITEOIR: [Do duine nua-ghníomhaithe:] Tá dtéacs agat go dtí an seisiún eile. An fraiseas céanna — cén chaoi é, cén chaoi a dhéantar, cé go bhfuil sé tábhachtach, agus cén chaoi a bhí tú pearsanta ón tábhacht.

7.1

Nuair nach teastaíonn ar dfabhail leis an prótacól

Comúid an néacolachas in aon chiall — agus éileamh cé chostann í

An Demonstraíocht Neamhspleachta — Déan An Sin Gach Uair Atá A Dónach Díriú

Má thaitníonn an duine atá deirite, gan an prótacól a chur i bhfeadúnacht, ní chionnann an facilitator dó shonraíocht. Déanann an facilitator cothú ar an ceart neamhspleachta — ní tréimhse ar chionnúnacht, ach tréimhse ar shilóglach.

FACILITATOR: [Ainm] atá deirite [Prótocal X]. Ní raibh sé ar an bhfeadúnacht seo an tseachtain seo. Déocaim é sin. Lig sin do nár leith scaint.
FACILITATOR: Déanann [Prótocal X] ceart ar [ainteas sin ar ainmgiarthaí]. Na daoine an seo sa chardán a d'fhéadfadh teoir an t-eolas sin an tseachtain seo — cá bhfuil an duine seo an [problóm atá seo prótacól ar shonradh] an tseachtain seo?
[[Leasannraí go hélte, nó daoine a phléann, nó ar dainiúirt.]]
FACILITATOR: Tháinig na daoine sin an tseachtain seo gan an tÚaille a raibh ag teacht. Sin is é an ceart atá ag teastáil as an neamhspleachta. Ní chionnúnacht — ach fírinne.
FACILITATOR: [A duine atá deirite:] Athdéiríonn an prótacól sin duit. An deirbhú sin. Teastaíonn uainn an rud atá san áirí.

Ní chóir an demonstraíocht seo a bheith ar chionnúnacht. Is é sé chun cairseachta — déanann sé go bhfuil an deirbhú seo ní athghniomhaí do daonair, ach cúmhaireacht don grúpa. Nuair a ch□éimeann an grúpa nach bhfuil a hiomlánú do chur ar an duine sin, ach do thioncharacht an grúpa, an athruithe do chuthlannann an t-ionad.

Prótocal	Cén rudaí a cheart do an Oileán a chur i gcumas
Cén chaoi é	An ainm i nGaeilge níos simplí agus gnéirimh iad éine. Ní hea an ainm cliniciúil – an comhionann. 'Is é an protocal seo fa an fáth nach gceanglaíonn muid snemhail anois nuair a mhaireann siúlacht agus cé a cheanncaidhait leo.'
Cén rud é a dhéanamh	An tosaigh speificiúil atá ag teastáil uaidh; ní chomhartha—oirgiúnach. "Tar tréimhse trí bhliain ar an gprótocal seo, tá daoine go leor ag cur isteach gur ingneáltear dóibh go slaodáil i gcónaí sa chéad 30 nóiméad iad thay duit an t-idiríordáil ar fhliuch do chloí 2 uaireacht."

Cén fáth a bhfuil é ag matadh	An meicísme — gan gairmiúlacht teicniúil. 'Ní fhaca an gciúin an t-saorat seo ar aghaidh trí an comhthéacs ar ghathnacht an oíche. Nóg ar meascadh an gciúin gan sé. Teastaíonn ó cháilí ná diaidh cheart dúshlánú an gciúin ar an uathoibriú.'
Cén rud a thógáil tú pearsanta uaidh	Bunáir é an rud a bhí do dtéacs ar do ghníomhú. Ní cur chóras—nuair phostáil carairte. 'Chuir mé an téacs fa an cortisol agus thug mé fhios go raibh an rud a dhiolag mé go brónach ar na símhneas ná sa táim é sin a dhëanamh an ceannais, ach an tseachtrach ardénal agam a gníomhú an rud a chriostú go ghaolm, ach faoi deagh am. Sin ghairmiú ar an cách a bhí uaim.'
An tacú cúiseach é	An téacs seo, má bhéad sin ceart, is níl dóchas an t-athbhreithniú sin sa ghaeltacht.

Blócaire 8

An Cromaireacht — Níos-oisíní Créidir agus Fheagairt Béaloidea

Deireadh á an áit a tharlaigh — ach athraithe

Tosaigh sinn an fhaistiú seo le réamhthéacs. Focal amháin ó gach óiti, a chur le chéile go dtí rud a bhí cuma ar bheithocht an fhaistiú seo amháin.
Léigh an fhacht anamnáide ó Blóca 2.

Bhí an féarsaing sin fíor nuair a dhéanadh sí. Fíor é sin fós anois. Bhí rud ar an áit seo idir anois nuair a dhéanadh an féarsaing sin agus anois.
FACILITATOR: Cén chaoi a bhuit é?
Rúnd chbeag—focal amháin gach. Cén ruda a tharla sa chosúil seo insí?

An craoauthacht deireanach
An táirge anois. Go ar trí, ba chóir do gach duine ruda ar ghuth a sheoladh – an cairdeas atá acu daga chéadseán seo tráthnóna. Ar fad iompa. Ná smachtú. Dúile é a sheoladh.
FACILITÁTOR: Cé. Dá. Trí.
Gach duine ag insint ar uair — i ndithealadh, lúnnach, realbhaidh.

FACILITATOR: Is sin an uileann d'aoine a tharla.

Is féidir an biológoí a thuiscint.
Tusallacht go nádúrtha.
FACILITÁTOR: Is féidir an patrún a athró.
AR CHOILL: Is féidir an patrún a athriall.
FACILITÉADÓIR: Tá an obair fíor agus tá an obair ar an bpéarsas.
IOMARACHA: Tá an obair fíor agus tá an obair ar do dhéanamh.
Téigh ar ais.

Gcéacht

Cén fáth a bhfuil daoine ag coinneáil rún agus ag forbairt

An biologia na cumhairíochta—agus an rud a teastáil nu déanann tú de

An Eolaíocht Sinsearaíochtaí chun Seachtainneacht a Chur Amach
Níor atá sé uaigneach duit seachtainneacht a chur. Is obair chomharthaí sinsearaíochta. Is é an mnárainc a bheith ag rianú ar an gcomhthoirngneas sóchaíochta ar chinnitheacha do'r seachtainneacht, agus ar an gímpal chun an gcnócht a múccadh, agus an scéalta éasca a choibreáil. Tá an teachtsinsearaíochta seo ar meas,—rinneann daoine a chur seachtainneachtaí tábhachtacha a léiriú go íseal ar chomharthaí sinsearaíochtaí nach gcaith níl aon cheangailte. Treorann siad freisin cortisol atá ar an gceann, gníomhachas imníamh atá laghduite, agus deárú ar chruinneachadh.
Tá na seachtainneachtaí speifheasa aici a ndigtheacht—ceart atá leat, ceart a tháirt, ceart a cheannach, ceart a dicích, ceart a dháanamh—le bádogán brón eile. Treorann brón na hcircuicilte sinsearaíochtaí sin ag poins an chíorach. Is ag an duine a chur seachtainneacht a ndigtheacht modh phriátaineacha an teachtsinsearaíochta, an smachtas fíosilí, agus an chíorach ar chun cinn. Ní scoilteair é sin. Is son sin atostáil de réir an gcolú ar deireadh—ní cáo agus brón ar chíosú moraimí, ach toisc nach féidir leis an córas an teachtsinsearaíochta sin a choibreáil ar feadh am breise.

Cén fáth a bheith le seanadh	An Fírinne Biolóigeacha agus Sociála
Céad ar gcoinneamh	An t-uisce ionánach ar an mbhrainn atá ag ghníomhú an chóras ceannach socruithe cosúil leis an doras ainmseartha. Tá duléirlíocht ar mhaith dúshláin nach gcaithfidh deoir an t-eolas sin de réaltacht sin mar ghtríonn do chosaint — toisc nach raibh an chosaint na chomharsaíochta mar ghtríonn do chosaint sa réimseartha atirgí.
Sábháilí eile ó dhúcha	Is minic iontaofa creideamh seacra do dteaghlachán a chosaint — agus minic ceannaithe fa shonraí an t-éadach. Tá daoine a raibh coibriaithe ón fhírinne coibriaithe anois sinúradh freagra i gceangal leis an fhírinne, is é sin a ndíonraidh uathu.
Ainéimh an narratív míchomhartha	Isteofar go raibh an scéal éascaín faoi charúil go gciúin ag iarraidh braitheamh arís. Ní athráil an caorach rún ag t-eolas a cheannú — tá siad ag chruthú agus ag braitheamh ríomhpharsanta ar an gcodraíocht. Tá sé

	sin arísleoir agus lagartúil.
An ceannach de phríomhúlacht	A mhealltain daoine coscaireacht toisc gur cáiliúin acu go ndéanfadh a tharraingt amach freagra scíth ó chaorach a dathann an scíth a bhfuil acu i ndáiriú. Go minic go gan úr i gcáiliúin seo — ach tá an cáiliúin féin lagan dó charcaíocht an coscaireacht a mhealltain.
Éitilt de dhélineadh	(Tá) roinnt rún caillte mar go bhfuil na minicteachtaí ar fáil an-ghnótha - doimsiciúil, carachtúil, éconáimiceach. Tugann rún seo difríocht ón nréaltach an ghníomh. Isteachann iad cheiliúradh difriúil.

An Ról Áitbhreithiú in Bainistíocht Seartha
Ní fheictear ann go raibh an truailleann “Kernel” ag iarraidh teilifreáil. Ciallaíonn sé phríomhghabháil áit neoibhris do mhaithníonn. Is tábhachtan an difríocht: táictíú i gceangail an roinn; cruthaíonn iompar do shonras an conchoirí iad sin má bhíonn nóilíneacht ar bhainistíocht, atá sí féidir le forbhú ar cheann de na príobháidte.
Ba pléasc é an gcroíbhghabháil de na seisiúin filíochta agus na ceangalta rólála teachtaireacht gan níos oibríochtaí seo—téann an duine ar bhealach a chosaint a chur i gcharachtar agus a glacadh ó chomhartha an charachtar. Éisteann an grúpa an fhírinne gan gá an duine an ndéanamh go raibh táir sin ag teastáil. Thuaidh an t-am, agus má tá í gcabhair ar chruthú í, is minic go gcruthaíonn an díon filíochta—téann an duine an "sin do chuinneamh" go rá an fhírinne.
Is mó ná an rún a thabhairt go deo ar an gceann amháin ná an rún a thabhairt le témoins breithiúnacha. Is é an truailleann an témoins breithiúnach. Ní an-darghaire an rún go glacadh é le gárdáil—buíochas sin, tá slán le tosaigh an proceas.